INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

ACQUA ROCCHETTA

La tua amica per la pelle

"Acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare"

Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute (Decreto n. 4415 del 22.11.2022)

Michelle per Rocchetta

L'acqua aiuta a mantenere giovane la pelle e a contrastarne l'invecchiamento dovuto agli agenti esterni. La cute è la prima barriera di difesa contro le continue sollecitazioni esterne negative: inquinamento, raggi solari, fumo sono i principali responsabili dell'accumulo dei radicali liberi. Queste sostanze si oppongono al fisiologico funzionamento delle cellule nel nostro corpo e per questo è importante eliminarle. Un ruolo protettivo ben interpretato da Rocchetta che, grazie alla sua bassa concentrazione di sali che la rende super leggera, si è rivelata capace di penetrare negli spazi intracellulari spazzando vie le scorie. Studi *in vitro* condotti presso il Laboratorio di Fisiopatologia Cutanea afferente alla Cattedra di Dermatologia dell'Università di Napoli Federico II diretta dalla Prof.ssa Fabbrocini e recentemente pubblicati sull'Italian Journal of Dermatology and Venereology, **dimostrano che l'acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare**. Un'idratazione costante, associata a corretti stili di vita e ad una sana alimentazione, favorisce la depurazione dei tessuti e la rigenerazione cellulare. Come è avvenuta la ricerca sperimentale? Le cellule dell'epidermide, quelle che assicurano il rinnovamento cutaneo, sono state testate in Acqua Rocchetta al fine di verificarne le proprietà rigenerative e antiaging. **Bisogna rigenerare le cellule per non invecchiare!!** Lo studio dell'ateneo federiciano ha evidenziato che l'acqua Rocchetta stimola la vitalità cellulare mantenendo così una pelle sana e luminosa.

Ecco perché acqua Rocchetta potrebbe essere definita un cosmetico naturale. Siamo fatti al 70% di acqua, un nutriente vitale in quanto protagonista delle funzioni essenziali del nostro organismo. Rocchetta, acqua della salute, grazie alle sue caratteristiche naturali, può rappresentare un elemento fondamentale della dieta quotidiana a beneficio della pelle, che ne guadagna in luminosità e bellezza.

GENTE
in cucina
sommario

7

26

34

42

56

CARCIOFI

4 Cuori alla crescenza
5 Stufato speziato
6 Quiche al basilico
7 Coppette alla salsiccia
8 Scrigni di mare
9 Fondi farciti alla ricotta
10 Lasagne al crudo
11 Uova in cocotte
12 Scodelline con le cozze
13 Zuppetta al pesto
14 Cocottine ai pomodorini
15 Polpettine al formaggio
16 Vellutata con le vongole
17 Casseruola di pollo

PASTA AL GRATIN

18 Penne al salmone
19 Tagliatelle alle olive
20 Maccheroni con mais e broccoli
21 Conchiglioni agli champignon
22 Lasagne con le verdure
23 Sedani all'Asiago
24 Pirofila con porro e prosciutto
25 Timballo di anelletti
26 Penne con le polpettine
27 Bucatini con cotto e piselli
28 Cocotte di bucatini
29 Tortiglioni con arrosto e funghi

SOGLIOLE

30 Crostoni con tartare di uova
31 Turbanti ripieni
32 Filetti alla crema e basilico
33 Gratin con funghetti
34 Filetti alle mele
35 Nastri marinati al vapore
36 Mugnaia all'asiatica
37 Gelatina di mare
38 Rotolini con capesante
39 Filetti al Roquefort
40 Riccioli dorati su purè di broccoli
41 Filettini al limone

SENAPE

42 Merluzzo alla provenzale
43 Cubotti di quiche
44 Petto d'anatra all'arancia
45 Pasticcio filante di pane alla birra
46 Insalata di pollo e cappuccio
47 Gratin di pesce
48 Torta salata al camembert
49 Filetti di orata con riso
50 Sgombro e patate in insalata
51 Cake al prosciutto cotto
52 Fagottini di vitello
53 Pollo in casseruola

CIAMBELLONI

54 Di semolino con ciliegie
55 Con crema allo zabaione
56 Con banana e caffè
57 Integrale all'avena
58 Morbidissimo al limone
59 Glassato al cioccolato
60 All'arancia con pinoli e noci
61 Lievitato ai semi di papavero
62 Con farina di mandorle
63 Angel cake alle arance rosse
64 Red velvet allo yogurt
65 Rustico ai mirtilli

L'ELOGIO DEL GUSTO
Sulla tavola di primavera arrivano carciofi, dorati primi al gratin e sogliole sfiziose. Poi il sapore stuzzicante della senape. E per i più golosi? Tanti ciambelloni belli da vedere e buoni da mangiare.

CARCIOFI
bontà di stagione tutta da sfogliare

Cuori alla crescenza

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 carciofi * 250 g di crescenza * 100 g di prosciutto crudo a dadini * 1 pomodoro * 1 limone * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 mazzetto di dragoncello * Aceto balsamico * Olio extravergine d'oliva * Sale

Spuntate abbondantemente i carciofi, privateli di fieno interno, gambi, diversi giri di foglie esterne e lessateli 15 minuti in acqua salata, con il succo del limone. In una ciotola, mescolate la crescenza con il prosciutto e il pomodoro lavato, privato dei semi e tagliato a dadini. Allargate le foglie carciofi, dividetevi la farcia, disponeteli in una teglia, irrorateli d'olio e infornate 10 minuti a 180º. Servite con l'aceto balsamico, il dragoncello e l'erba cipollina tagliuzzata.

Stufato speziato

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di spezzatino di vitello * 6 carciofi * 2 scalogni * 2 peperoncini piccanti verdi * 8 albicocche secche * ½ bicchiere di vino bianco * 1 bastoncino di cannella * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * 3 cucchiai di miele * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate la carne in una casseruola con un filo d'olio e lo zenzero. Aggiungete gli scalogni sbucciati e divisi a spicchi, sale, pepe e fate insaporire. Sfumate con il vino, stemperate nel fondo il miele e aggiungete le albicocche e la cannella. Coprite a filo di acqua calda e cuocete 20 minuti con il coperchio, unendo altra acqua se il fondo si asciuga troppo. Intanto, pulite i carciofi e tagliateli a spicchi. Aggiungeteli alla carne con qualche rametto di timo e i peperoncini, mondati e affettati sottili. Proseguite la cottura per altri 20 minuti, bagnando se occorre con altra acqua. Servite con timo fresco.

Quiche al basilico

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 250 g di cuori di carciofi surgelati * 1 spicchio d'aglio * 2 uova * 200 ml di panna fresca * 100 g di gruyère * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate i carciofi 5 minuti in acqua salata, scolateli e tagliateli a spicchi. Insaporiteli in una padella con olio e aglio. Stendete la sfoglia in uno stampo, lasciandola sulla sua carta da forno. Bucherellate il fondo e distribuite i carciofi e alcune foglie di basilico spezzettate. Grattugiate a filetti metà del gruyère e affettate il resto. In una ciotola, mescolate le uova con la panna e il formaggio grattugiato. Regolate di sale, pepate e versate il composto sui carciofi. Coprite con il gruyère a fettine e infornate 35 minuti a 180°. Sfornate, fate intiepidire e servite la quiche tiepida, guarnita con foglie di basilico.

Coppette alla salsiccia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 carciofi * 300 g di salsiccia * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 50 g di olive verdi snocciolate * 1 uovo * 2 cucchiai di pinoli * 2 rametti di rosmarino * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i carciofi eliminando gambi, punte e fieno interno. Lessateli 20 minuti in acqua salata, con il succo del limone. Scolateli e fate intiepidire. In una padella, rosolate la cipolla e l'aglio, sbucciati e tritati, con un filo d'olio e la salsiccia, spellata e sbriciolata. Fate intiepidire e unite le olive tritate, i pinoli, gli aghi di un rametto di rosmarino tritati e l'uovo sbattuto. Pepate e mescolate. Sistemate i carciofi in una pirofila unta d'olio, apriteli leggermente e farciteli con il composto di salsiccia. Irrorate d'olio e infornate 20 minuti a 210°. Guarnite con ciuffi del rosmarino rimasto e servite.

CARCIOFI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 carciofi * 250 g di filetti di merluzzo senza pelle * 12 gamberi * 2 cucchiai di maionese * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i carciofi eliminando parte dei gambi, punte, foglie esterne e fieno. Lessateli 20 minuti in acqua salata con il succo di mezzo limone. Scolateli e fate raffreddare. Private il merluzzo di eventuali lische e cuocetelo 5 minuti in acqua salata. Unite i gamberi sciacquati, cuocete altri 3 minuti, spegnete e scolate. Fate intiepidire, sgusciate 4 gamberi, puliteli e tritateli con un coltello insieme al pesce. Mescolateli in una ciotola con la maionese, un filo d'olio e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepate. Farcite i carciofi e sistemateli capovolti nei piatti. Tritate una manciata di foglie di prezzemolo insieme all'aglio spellato e mescolate il trito con 2-3 cucchiai d'olio e il succo del limone rimasto. Dividete nei piatti la salsa, i gamberi lessati e servite.

Scrigni di mare

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Fondi farciti alla ricotta

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fondi di carciofi surgelati * 4 cuori di carciofi surgelati * 200 g di ricotta * 1 cucchiaino di erbe di Provenza secche * Qualche fiorellino di rosmarino o timo (facoltativo) * 1 cucchiaino di pepe rosa in grani * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate 15 minuti in acqua salata i fondi di carciofi. Scolateli e, nella stessa acqua, scottate 10 minuti i cuori. Scolate anch'essi e tagliateli a spicchi. Fate raffreddare. In una ciotola, lavorate la ricotta con un filo d'olio, per renderla cremosa.

Unite metà delle erbe secche, sale e pepe. Farcite i fondi con la ricotta e guarnite con il resto delle erbe secche e il pepe rosa. Sbriciolatevi sopra i fiorellini di rosmarino o timo, se li usate. Pepate, irrorate con un giro d'olio e servite con i cuori a spicchi.

Lasagne al crudo

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di lasagne fresche * 4carciofi * 2 scalogni * 150 g di prosciutto crudo * 200 g di mozzarella * 100 g di grana padano grattugiato * 40 g di farina * 700 ml di latte * Noce moscata* 50 g di burro, più quello per la pirofila * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a dadini e fatela scolare su carta da cucina. Mondate e tagliate a spicchi i carciofi. Rosolateli in una padella con lo scalogno spellato e tritato, un filo d'olio, uno d'acqua, sale e pepe. Sciogliete il burro in una casseruola, versate la farina, mescolate 2 minuti e stemperate con il latte. Fate addensare la besciamella a fuoco dolce, mescolando. Insaporite con sale, pepe e noce moscata. Stendetene un velo sul fondo di una pirofila imburrata e alternate lasagne, fette di prosciutto, carciofi, altra besciamella e grana, terminando con la besciamella, la mozzarella, un'ultima spolverizzata di grana, qualche fiocchetto di burro e una macinata di pepe. Infornate 25 minuti a 200°, accendendo il grill negli ultimi 5 minuti.

Uova in cocotte

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 carciofi * 4 fette di prosciutto crudo * 4 uova * 150 ml di panna fresca * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 fette di pancarrè * 1 limone * Burro * Sale e pepe

Pulite i carciofi e lessateli 10 minuti in acqua salata, con il succo del limone. Scolateli, allargate le foglie e disponeteli in 4 cocottine imburrate. Sgusciate le uova separando tuorli e albumi. Mescolate gli albumi con la panna e il parmigiano, regolate di sale e pepate. Dividete nei carciofi il prosciutto a pezzetti e il composto di albumi. Infornate 10 minuti a 200°. Sfornate, unite i tuorli, il prezzemolo tritato, pepe e rimettete in forno 3-4 minuti. Private della crosta il pancarrè, tagliate le fette a metà e tostate i crostini. Spalmateli di burro e serviteli con le uova.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 carciofi * 600 g di cozze pulite * 100 ml di panna fresca * 30 g di pangrattato * 1 limone * 20 g di farina di nocciole * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i carciofi, lessateli 20 minuti in acqua salata, con il succo del limone, e scolateli. Intanto, lavate le cozze e fatele aprire in una padella, coperta, con un filo d'olio. Sgocciolatele e sgusciatele. Mescolate i molluschi in una ciotola con la panna e una macinata di pepe. Mescolate in una ciotolina il pangrattato con la farina di nocciole. Sistemate i carciofi in una pirofila unta d'olio, allargate le foglie e distribuitevi le cozze alla panna. Cospargete con il mix di pangrattato e nocciole, irrorate con un filo d'olio e fate a gratinare 10 minuti in forno a 180º, se possibile ventilato.

Scodelline con le cozze

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Zuppetta al pesto

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 carciofi * 200 g di fagiolini * 1 carota * 1 patata * 1 zucchina * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 200 g di fagioli cannellini secchi * 1 cucchiaio di polpa di pomodoro * 200 g di bacon in una fetta * 1 mazzetto di basilico * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Ammollate i fagioli una notte in acqua fredda. Versate in una casseruola 2,5 l di acqua, unite il bacon, i cannellini e la cipolla, spellata e tagliata a metà. Portate a bollore e cuocete per circa 45 minuti. Raschiate la carota, pelate la patata, lavate la zucchina e tagliatele a dadini. Spuntate e spezzettate i fagiolini. Mondate e riducete a spicchi i carciofi. Levate la cipolla e il bacon dal brodo, unite gli ortaggi preparati e cuocete altri 25 minuti. Pelate l'aglio e frullatelo nel mixer con il basilico, il pomodoro, una presa di sale e un filo d'olio. Tenete da parte e frullate nel mixer qualche cucchiaiata di ortaggi. Riversateli nella zuppetta, unite il pesto preparato, regolate di sale, pepate e mescolate. Servite la zuppetta con il prezzemolo tritato e un giro d'olio.

Cocottine ai pomodorini

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di cuori di carciofi a spicchi surgelati * 8 pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 6 pomodori secchi sott'olio * 3 uova * 150 ml di panna fresca * 2 cucchiai di prezzemolo tritato * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * Pangrattato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una padella, fate saltare i carciofi con l'aglio spellato e tritato, un filo d'olio, sale e pepe. Lasciateli intiepidire e tritateli grossolanamente con un coltello. Tritate anche i pomodorini secchi e mescolateli in una ciotola con i carciofi e i ciliegini, lavati e divisi a metà.

Sbattete le uova in una terrina con la panna, il parmigiano e il prezzemolo. Regolate di sale e pepate. Unite il composto di uova ai carciofi e mescolate. Imburrate e cospargete di pangrattato fondo e bordi di 4 cocottine. Versatevi il composto e infornate 20 minuti a 180°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di quinoa * 100 g di grano saraceno decorticato * 2 carciofi * 150 g di Asiago * 1 cipolla * 2 cucchiai di fecola di patate * Farina di riso * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa in un colino, scolatela, mettetela in una casseruola con 200 ml di acqua salata, coprite e portate a bollore. Cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Spegnete, sgranate e fate raffreddare. A parte, lessate il grano saraceno circa 15 minuti in acqua salata, scolatelo e fate raffreddare. Intanto, mondate i carciofi e tagliateli a fettine. Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una padella con un filo d'olio. Unite i carciofi, salate, pepate e cuocete per una decina di minuti. Fate intiepidire e tritate i carciofi grossolanamente. Mescolateli in una ciotola con la quinoa e il grano saraceno. Unite la fecola e un filo d'olio, regolate di sale, pepate e amalgamate. Tagliate l'Asiago a dadini. Formate con il composto tante polpettine, inserendo all'interno di ognuna un dadino di formaggio. Passate le polpettine nella farina di riso e rosolatele in una padella con un dito di olio ben caldo. Scolatele su carta da cucina, salatele leggermente e servite.

Polpettine al formaggio

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Vellutata con le vongole

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di vongole * 8 cuori di carciofi a spicchi surgelati * 2 scalogni * 1 porro * 200 ml di panna fresca * 150 ml di vino bianco * 1 limone * 1 mazzetto di timo * 1 ciuffo di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete le vongole a bagno un'ora in acqua salata, scolatele, sciacquatele e fatele aprire in una padella, coperta, con uno scalogno spellato e tritato, il vino e un filo d'olio. Sgocciolatele e filtrate il liquido di cottura. Sbucciate lo scalogno rimasto, mondate il porro, tritateli e fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Unite carciofi, il timo e fate insaporire. Bagnate con il liquido di cottura delle vongole, pepate e cuocete per circa 15 minuti. Togliete dalla casseruola metà dei carciofi e aggiungete la panna. Riportate a bollore, eliminate il timo e frullate a crema con un mixer a immersione. Riunite i carciofi tenuti da parte, le vongole (con il guscio o sgusciate) e fate scaldare qualche istante. Servite con ciuffi di aneto e timo fresco a piacere.

Casseruola di pollo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fusi e sovracosce di pollo * 4 carciofi * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio* 300 g di peperoni rossi arrostiti sott'olio * 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro * 1 cucchiaio di aceto * 40 g di mandorle spellate * 100 ml di vino bianco * Brodo di pollo * Paprica * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i carciofi. Massaggiate i pezzi di pollo con paprica, sale e pepe. Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una casseruola con un filo d'olio. Unite il pollo e fate rosolare da tutti i lati. Sfumate con il vino e lasciate evaporare. Proseguite la cottura per 15 minuti bagnando con poco brodo. Aggiungete i carciofi e ancora un filo di brodo, mettete il coperchio e cuocete 25-30 minuti. Intanto, frullate nel mixer i peperoni con il concentrato, l'aglio spellato, l'aceto, mezzo cucchiaino di paprica e le mandorle. Versate la salsa sul pollo, mescolate e fate insaporire. Regolate di sale, pepate e completate con il prezzemolo tritato.

AL GRATIN

dorata, fumante e golosa tentazione

Penne al salmone

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di penne rigate * 150 g di filetto di salmone senza pelle * 200 ml di panna fresca * 50 g di spinaci * 1 spicchio d'aglio * 100 g di gruyère grattugiato * Burro * Sale e pepe

Lessate la pasta in acqua salata. Intanto, fate appassire l'aglio, spellato e tritato, in una padella con una noce di burro. Unite gli spinaci, lavati e spezzettati, e fateli appassire rigirando. Private il salmone di eventuali lische, tagliatelo a pezzetti e uniteli agli spinaci. Cuocete 2-3 minuti, salate, pepate e spegnete. Mescolate in una ciotola 2/3 di spinaci e salmone con la panna. Unite la pasta scolata al dente, amalgamate e trasferite in una pirofila imburrata. Completate con spinaci e salmone rimasti, cospargete con il gruyère, fiocchetti di burro e poi infornate 20 minuti a 200°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di tagliatelle secche * 80 g di olive nere snocciolate * 3 tuorli * 250 ml di panna fresca * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 mazzetto di timo * Burro * Sale e pepe

Lessate le tagliatelle in acqua salata. Intanto, tagliate le olive a pezzetti. In una ciotola, sbattete i tuorli con la panna, 40 g di parmigiano e il timo. Regolate se occorre di sale e pepate. Scolate al dente le tagliatelle e conditele in una terrina con una noce di burro, le olive e il composto di uova e panna. Amalgamate e dividete la pasta in 4 cocottine imburrate. Spolverizzate con il parmigiano rimasto, fiocchetti di burro e gratinate 15 minuti in forno a 200°.

Tagliatelle alle olive

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Maccheroni con mais e broccoli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di sedani rigati * 200 g di broccoli a cimette * 250 g di mais al naturale * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * 50 g di farina * 700 ml di latte * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Sciacquate i broccoli e cuoceteli al vapore. Nel frattempo, fate fondere in una casseruola 50 g di burro, unite la farina e lasciate tostare un minuto, mescolando. Stemperate con il latte, portate a bollore e cuocete rigirando finché la besciamella si addensa. Condite con sale, pepe e noce moscata. Intanto, lessate i sedani in acqua salata, scolateli al dente e conditeli in una terrina con la besciamella, i broccoli, il mais e metà parmigiano. Trasferiteli in una pirofila imburrata, cospargete con il formaggio rimasto, burro a fiocchetti e infornate 20 minuti a 200°.

Conchiglioni agli champignon

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di conchiglioni * 200 g di funghi champignon * 1 spicchio d'aglio * 200 g di ricotta * 80 g di pecorino grattugiato * 400 g di passata di pomodoro * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate i conchiglioni in acqua salata, scolateli al dente, stendeteli su un telo e spennellateli con un velo d'olio. Mondate e tritate i funghi. Rosolateli in una padella con un filo d'olio, l'aglio spellato e tritato, sale e pepe finché l'acqua emessa è evaporata. Fateli intiepidire e mescolateli con la ricotta, 50 g di pecorino, sale e pepe. Intanto, fate insaporire la passata in un tegame con olio, sale, pepe, prezzemolo tritato e versatela in una pirofila imburrata. Farcite i conchiglioni con il ripieno e sistemateli nella pirofila. Cospargete con il pecorino rimasto, prezzemolo tritato, un filo d'olio e infornate 20 minuti a 200°.

PASTA AL GRATIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di lasagne fresche * 120 g di piselli sgranati * 120 g di fagiolini * 2 carote * 1 scalogno * 50 g di farina * 800 ml di latte * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * Noce moscata * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate e affettate le carote. Mondate e riducete a pezzetti i fagiolini. Spellate e tritate lo scalogno. Fatelo appassire in una casseruola con un filo d'olio, unite le carote e i fagiolini e cuocete 10 minuti. Aggiungete i piselli lavati, un filo d'acqua, sale e pepe. Mettete il coperchio e cuocete altri 10 minuti. Intanto, sciogliete 40 g di burro in una casseruola, unite la farina, tostate un minuto e stemperate con il latte. Portate a bollore e fate addensare la besciamella, mescolando. Insaporite con sale, pepe e noce moscata. Stendetene un velo sul fondo di una pirofila imburrata e alternate lasagne, besciamella, verdure e pecorino fino a esaurire gli ingredienti, terminando con pecorino e fiocchetti di burro. Infornate la pirofila 30 minuti a 200°.

Lasagne con le verdure

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

Sedani all'Asiago

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di sedani lisci * 200 g di Asiago * 2 bicchieri di latte * 100 g di pangrattato * 2 cucchiai di farina * Paprica * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Grattugiate a filetti l'Asiago con una grattugia a fori larghi. Fate fondere 50 g di burro in una casseruola, unite la farina e fate tostare un minuto, mescolando. Stemperate con il latte e lasciate addensare la besciamella, sempre rigirando. Unite alla salsa il formaggio e mescolate per scioglierlo. Regolate di sale e insaporite con pepe e noce moscata. Intanto, lessate i sedani in acqua salata. Scolateli al dente e conditeli in una terrina con una noce di burro e la besciamella. Trasferiteli in una pirofila imburrata, spolverizzate con il pangrattato, mescolato con una presa di paprica, e cospargete con fiocchetti di burro. Infornate 20 minuti a 200°.

Pirofila con porro e prosciutto

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di sedani lisci * 4 fette spesse di prosciutto cotto * 1 porro * 50 g di grana padano grattugiato * 3 cucchiai di pangrattato * 1 mazzetto di timo * 1 cucchiaio di farina * 500 ml di latte * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Fate fondere 50 g di burro in una casseruola, unite la farina e tostate un minuto, mescolando. Stemperate con il latte, rigirando, e portate a bollore. Fate addensare la besciamella, sempre mescolando, e insaporitela con sale, pepe e noce moscata. Mondate il porro e tagliatelo a rondelle, compresa la parte verde più tenera. Fatelo appassire in una padella con una noce di burro e il timo. Lessate la pasta in acqua salata. Scolatela al dente e conditela in una terrina con le rondelle di porro, la besciamella e il prosciutto a pezzetti. Versate la pasta in una pirofila imburrata e cospargete con il grana, mescolato al pangrattato, e burro a fiocchetti. Infornate 20 minuti a 200°.

Timballo di anelletti

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di anelletti * 400 g di polpa mista (manzo e maiale) macinata * 4 uova * 1 mozzarella * 120 g di piselli sgranati * 1 cipolla * 1 carota * 1 spicchio d'aglio * 1 l di passata di pomodoro * 1 ciuffo di prezzemolo * 100 ml di vino rosso * 50 g di grana padano grattugiato * 1 uovo * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Affettate la mozzarella e fatela asciugare su carta da cucina. Raschiate la carota, spellate la cipolla e l'aglio, tritateli e fateli appassire in un tegame con un filo d'olio. Rosolate in una padella la carne con poco olio, sfumate con il vino, fate evaporare e unitela al soffritto insieme alla passata, sale, pepe e peperoncino a piacere. Fate sobbollire coperto 30 minuti, unendo i piselli negli ultimi 10. Completate con il prezzemolo tritato. Intanto, rassodate le uova immergendole 10 minuti in acqua bollente. Scolatele e sgusciatele. Lessate al dente la pasta in acqua salata, scolatela e conditela con il ragù e 2 cucchiai di grana. Ungete d'olio una pirofila, mettete sul fondo metà pasta e coprite con la mozzarella, le uova sode a rondelle e la pasta rimasta. Sbattete l'uovo e versatelo sul timballo. Cospargete con il grana rimasto e infornate la pirofila per 30 minuti a 180°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di penne rigate * 250 g di polpa di manzo macinata * 100 g di Asiago* ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 uovo * 400 g di polpa di pomodoro * 50 g di pangrattato * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate la cipolla. Fatela appassire in una casseruola con un filo d'olio, unite il pomodoro, sale, pepe e cuocete 20 minuti. Sbucciate l'aglio, tritatelo con il prezzemolo e mescolateli in una ciotola con la carne, l'uovo, il pangrattato, sale e pepe. Formate tante polpettine grandi quanto una noce e doratele in una padella con un filo d'olio. Grattugiate l'Asiago a filetti con una grattugia a fori larghi. Intanto, lessate le penne in acqua salata, scolatele al dente, conditele con il sugo e unite le polpettine. Poi trasferite la pasta in una pirofila imburrata, cospargete con l'Asiago e infornate 20 minuti a 200°.

Penne con le polpettine

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Bucatini con cotto e piselli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di bucatini * 200 g di prosciutto cotto a dadini * 200 g di piselli sgranati * 2 uova * 200 ml di panna fresca * 60 g di parmigiano reggiano grattugiato * 50 g di gruyère grattugiato * Burro * Sale e pepe

Sbollentate i piselli in acqua salata e scolateli. In una ciotola, mescolate le uova con panna e parmigiano, regolate di sale e pepate. Intanto, lessate i bucatini in acqua salata, scolateli al dente e conditeli in una terrina con una noce di burro e il composto di uova e panna. Unite 2/3 dei piselli e del prosciutto e trasferite la pasta in una pirofila imburrata. Cospargete il resto di piselli e prosciutto, il gruyère e infornate 20 minuti a 200°.

Cocotte di bucatini

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di bucatini * 150 g di pomodorini ciliegia * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 50 g di emmentaler grattugiato * 3 tuorli * 150 ml di panna fresca * Burro * Sale

Lessate i bucatini in acqua salata e scolateli al dente. Conditeli in una terrina con una noce di burro. In una ciotola, mescolate i tuorli con panna e parmigiano, versate la salsa sulla pasta, unite i pomodorini lavati e tagliati a spicchietti e mescolate. Trasferite la pasta in una cocotte imburrata, cospargete con l'emmentaler e infornate 20 minuti a 200°.

Tortiglioni con arrosto e funghi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di tortiglioni * 300 g di arrosto avanzato * 400 g di funghi champignon puliti * 1 cipolla * 120 g di panna acida * 200 ml di brodo di carne * 1 cucchiaio di salsa Worcestershire * 1 cucchiaio di senape * 1 cucchiaino di amido di mais * 3 cucchiai di grana padano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Sale e pepe

Spellate la cipolla, mondate i funghi, affettateli e fateli rosolare in una padella con un filo d'olio, finché l'acqua emessa è evaporata. Aggiungete il brodo, la salsa Worcestershire e portate a bollore. Unite la senape, l'amido diluito in poca acqua fredda e fate addensare. Aggiungete la panna acida e l'arrosto, sfilacciato con le mani. Regolate di sale e pepate. Lessate la pasta in acqua salata e scolatela al dente. Conditela con una noce di burro e la salsa. Versatela in una pirofila imburrata, cospargete con metà grana, fiocchetti di burro e gratinate 10 minuti a 220°. Completate con il grana rimasto, una macinata di pepe e il prezzemolo tritato.

SOGLIOLE *trionfo di gusto dai fondali marini*

Crostoni con tartare di uova

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di sogliola * 2 fette spesse di panbrioche * 4 uova * 80 g di salicornia * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rassodate le uova immergendole 10 minuti in acqua bollente. Scolatele e sgusciatele. Fatele intiepidire, tritatele grossolanamente e conditele con olio, sale, pepe, prezzemolo tritato e una spruzzata di succo del limone. Nel frattempo, mondate la salicornia e lessatela 10 minuti in acqua non salata. Tagliate a metà le fette di panbrioche e rosolatele in una padella con una noce di burro. Toglietele e, nella stessa padella, aggiungete poco burro e un filo d'olio. Rosolatevi i filetti di sogliola infarinati, per 4-5 minuti, dorandoli sui due lati. Dividete nei piatti la salicornia, scolata e condita con olio e limone. Disponetevi sopra i crostoni, la tartare di uova e i filetti, condite con olio, succo di limone e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 filetti di sogliola * 40 g di gamberetti lessati al naturale * 4 filetti di acciughe sott'olio * 2 uova * 2 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 200 g di polpa di pomodoro * 50 ml di vino bianco * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Rassodate le uova immergendole 10 minuti in acqua bollente. Scolatele, sgusciatele e fatele intiepidire. Intanto, preparate un trito con uno scalogno e l'aglio spellati, il prezzemolo e le acciughe. Tritate grossolanamente anche uova e gamberetti, mescolateli con il mix alle acciughe e condite con un filo d'olio. Stendete i filetti di sogliola su un tagliere, spalmateli con il ripieno preparato, arrotolate i turbanti e fermateli ognuno con uno stecchino. Spellate e affettate lo scalogno rimasto. Mescolatelo in una pirofila con il pomodoro, il vino, olio e sale. Disponete nella pirofila i turbanti, irrorate d'olio, coprite con alluminio e infornate 15 minuti a 180°.

Turbanti ripieni

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

SOGLIOLE

Filetti alla crema e basilico

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 sogliole da porzione pulite e spellate * 200 ml di panna fresca * 150 ml di latte * 40 g di emmentaler grattugiato * 1 mazzetto di basilico * ½ limone * 4 fette di pancarrè * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Versate in un pentolino il latte con la panna, unite 4-5 foglie di basilico a striscioline sottili, portate a leggero bollore e fate addensare 5 minuti. Unite l'emmentaler e mescolate per scioglierlo. Lavate il limone e grattugiate la scorza nella salsa. Nel frattempo, infarinate le sogliole e fatele dorare in una padella con una noce di burro e un filo d'olio, 3-4 minuti per parte, finché sono ben dorate. Salatele e servitele con la salsa calda e il pane tostato.

Gratin con funghetti

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 sogliole da porzione pulite e spellate * 200 g di cuori di mare * 200 g di cozze pulite * 200 g di gamberetti sgusciati * 350 g di funghetti sott'olio * 1 spicchio d'aglio * Pangrattato * 1 ciuffo di prezzemolo tritato * 100 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete i cuori di mare a bagno un'ora in acqua fredda salata e sgocciolateli. Lavate cuori e cozze e fateli aprire in un tegame, coperto, con un filo d'olio e l'aglio, spellato e schiacciato. Spegnete e sgusciate i molluschi (tranne qualcuno per la decorazione). Disponete le sogliole in una pirofila e conditele con olio, sale e pepe. Versate nella pirofila il vino, coprite con alluminio e infornate 10 minuti a 180°. Unite nella pirofila i funghi, i molluschi e i gamberetti sciacquati. Spolverizzate con il pangrattato, mescolato con il prezzemolo tritato, e condite con poco olio. Rimettete in forno sotto il grill e fate gratinare finché il pangrattato è dorato. Sfornate e servite subito.

Filetti alle mele

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 filetti di sogliola * 100 g di gamberetti lessati al naturale * 2 mele Golden * 1 cipolla * 100 ml di vino bianco * 100 ml di panna fresca * 1 mazzetto di aneto * Paprica * Burro * Sale e pepe

Spellate e affettate la cipolla. Distribuitela sul fondo di una pirofila imburrata insieme a qualche rametto di aneto. Versate il vino, disponete sulle cipolle i filetti di sogliola, salate, pepate e aggiungete qualche fiocchetto di burro. Coprite con alluminio e infornate 10 minuti a 180°. Intanto, pelate le mele, privatele dei torsoli, tagliatele a fettine e doratele in una padella con burro e pepe. Sfornate la pirofila, versate il liquido di cottura in una padella e fate ridurre a fuoco medio. Unite la panna, lasciate addensare e ripassate nella salsa i filetti, aggiungendo i gamberetti. Servite con le mele, un pizzico di paprica e ciuffetti di aneto fresco.

Nastri marinati al vapore

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 filetti di sogliola * 1 carota * 1 zucchina * 1 spicchio d'aglio * 1 cipollotto tritato * 100 ml di vino bianco * 2 lime * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i lime, grattugiate la scorza e spremete il succo. Dividete i filetti a metà per il lungo. Metteteli in un piatto, irrorateli con succo e vino, cospargete la scorza, salate, unite 2-3 rametti di timo, coprite con pellicola e fate marinare in frigo. Raschiate la carota, lavate la zucchina e tagliatele a bastoncini. Mettetele in un cestello, salate e cuocete a vapore 15-20 minuti, profumando l'acqua con qualche rametto di timo e l'aglio schiacciato. Togliete le verdure dal cestello, tenetele in caldo e cuocete 5 minuti a vapore i nastri di sogliola, scolati dalla marinata. Serviteli con le verdure, un filo d'olio e timo fresco.

SOGLIOLE

Mugnaia all'asiatica

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 sogliole da porzione pulite e spellate * 2 cipollotti * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino fresco * 3 cm di zenzero fresco * 1 ciuffo di prezzemolo * ½ cucchiaino di zucchero * 4 cucchiai di sakè o vermouth bianco * 2 cucchiai di salsa di soia * 1 cucchiaio di olio di sesamo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe bianco macinato

In una ciotolina mescolate l'aglio, sbucciato e tritato, con il peperoncino pulito e affettato, lo zenzero pelato e grattugiato, lo zucchero, la soia, l'olio di sesamo e il sakè (o il vermouth). Infarinate le sogliole e rosolatele 2-3 minuti per parte in una padella ampia, con un filo di olio d'oliva. Versate la salsa e fate ridurre a fuoco vivo. Intanto mondate e tagliate a striscioline i cipollotti, compresa la parte verde. Unite il prezzemolo tritato alle sogliole, regolate se occorre di sale, spegnete e servite con la salsa e il cipollotto.

Gelatina di mare

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di sogliola * 4 filetti di orata senza pelle * 300 g di vongole * 1 mazzetto di cerfoglio o prezzemolo * 1 limone * 400 ml di brodo vegetale * 12 g di gelatina in fogli * Peperoncino in polvere * 100 ml di sherry o vino bianco dolce * Sale

Lavate le vongole e fatele riposare un'ora in acqua fredda salata. Sgocciolatele e fatele aprire in un tegame coperto con 4-5 rametti di cerfoglio o prezzemolo. Filtrate il liquido e mescolatelo in un pentolino con il brodo e lo sherry (o il vino). Lavate i limoni, ricavate le scorze a filetti, unitene metà al brodo, fate sobbollire 10 minuti e scioglietevi la gelatina, ammollata in acqua fredda e strizzata. Intanto, tagliate a metà per il lungo i filetti di sogliola e di orata, privati di eventuali lische. Salateli, arrotolateli e cuoceteli 10 minuti a vapore con le scorzette rimaste. Sgusciate parte delle vongole e dividetele fra i piatti, con i rotolini di pesce. Versatevi il brodo tepido, unite cerfoglio o prezzemolo tritato, fate raffreddare e passate in frigo 4-5 ore.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 filetti di sogliola * 8 noci di capesante * 300 g di funghi champignon a fette * 1 spicchio d'aglio * 300 ml di panna fresca * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate e tritate lo spicchio d'aglio. Fatelo dorare in una padella, con un filo d'olio. Aggiungete i funghi, mondati e affettati, e fateli saltare finché l'acqua emessa è evaporata. Salate e pepate, irrorate con la panna, il succo del limone e fate addensare. Intanto, tagliate i filetti di sogliola a metà per il lungo, arrotolateli, fermate i rotolini con uno stecchino, infarinateli leggermente e fateli rosolare 2-3 minuti per parte in una padella con una noce di burro. Unite le capesante, sciacquate e asciugate, e scottatele un minuto per parte. Salate, pepate e spegnete. Dividete la salsa di champignon nei piatti, adagiatevi i rotolini di sogliola e le capesante, guarnite con il prezzemolo, pepate e servite.

Rotolini con capesante

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Filetti al Roquefort

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di sogliola * 200 g di formaggio Roquefort * 1 piccolo sedano rapa * 50 ml di panna fresca * 50 g di mollica di pane raffermo * 1 limone * 1 mazzetto di aneto * Burro * Sale e pepe

Pelate e tagliate a pezzi il sedano rapa. Lessatelo in acqua salata per circa 25 minuti, finché risulta molto tenero. Scolatelo e passatelo al mixer con la panna, per ottenere una purea. Regolate di sale e pepate. Lavate il limone e grattugiate la scorza. Tritate grossolanamente la mollica, mescolatela con il Roquefort a pezzetti, la scorza e pepate. Disponete i filetti di pesce in una pirofila imburrata, salateli, copriteli con il mix di pane e formaggio, ciuffi di aneto e fiocchetti di burro. Infornate 10 minuti a 180°. Intanto, ripassate la purea di sedano rapa in una padella con una noce di burro. Sfornate i filetti e serviteli sulla purea, tutto ben caldo.

SOGLIOLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 filetti di sogliola * 1 broccolo * 2 patate * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il broccolo e dividetelo a cimette, conservando la parte più tenera dei gambi. Pelate le patate, e tagliatele a tocchetti. Lessate gli ortaggi 15-20 minuti in acqua salata, finché sono morbidi. Scolateli, tenete da parte alcune cimette per la guarnizione e passate il resto al passaverdura, raccogliendo il purè in una casseruola. Unite una noce di burro e fate asciugare a fuoco dolce, mescolando ogni tanto. Nel frattempo, riducete i filetti di sogliola a striscioline per il lungo, infarinateli e fateli dorare a fuoco vivace in una padella con una noce di burro e un filo d'olio. Unite al purè il parmigiano, regolate di sale e pepate. Dividetelo nei piatti insieme alle cimette tenute da parte. Unite i riccioli di sogliola dorati, salati e pepati, e servite.

Riccioli dorati su purè di broccoli

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Filettini al limone

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 filetti di sogliola * 50 g di gamberetti sgusciati * 500 g di cozze pulite * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 100 ml di panna fresca * 2 foglie di alloro * 100 ml di vino bianco * ½ limone * 1 mazzetto di erba cipollina * Burro * Sale e pepe

Tritate la cipolla spellata e il sedano mondato. Fateli appassire in una casseruola con l'alloro e una noce di burro. Unite le cozze lavate e fatele aprire a fuoco vivo. Scolatele, sgusciatele e filtrate il liquido di cottura. Tagliate a pezzetti i filetti di sogliola, metteteli in una pirofila imburrata, salate, pepate e versate il vino e il liquido delle cozze. Unite qualche fiocchetto di burro e infornate 10 minuti a 170°. Versate il fondo di cottura in un pentolino, lasciando i filettini nella pirofila, coperti con alluminio, per tenerli in caldo. Fate ridurre il fondo a fuoco medio, unite la panna, i gamberetti lavati, il succo del limone e fate addensare qualche minuto. Aggiungete le cozze sgusciate, regolate di sale e pepate. Servite i filettini con la salsa, l'erba cipollina tagliuzzata e, a piacere un contorno di purè o patate duchessa.

SENAPE prelibatezze a suon di salsa

Merluzzo alla provenzale

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di merluzzo senza pelle * 2 peperoni rossi lunghi * 2 zucchine * 2 patate * 1 cipolla * 120 g di pomodorini ciliegia * 1 cucchiaio di senape di Digione * 250 ml di sidro di mele * 1 ciuffo di basilico * ½ cucchiaino di amido di mais * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate le patate e la cipolla, mondate i peperoni, lavate le zucchine e affettateli a rondelle. Sciacquate i pomodorini e tagliateli a spicchi. Condite le verdure in una pirofila con olio, sale, pepe e infornate 15 minuti a 180°. Private i filetti di eventuali lische, adagiateli sulle verdure, condite con olio, sale, pepe e rimettete in forno 10 minuti. Intanto, mescolate in una casseruola la senape con il sidro e fate ridurre 10 minuti a fuoco dolce. Sciogliete l'amido in poca acqua fredda, unitelo alla salsa, stemperate e cuocete 2-3 minuti. Irrorate la salsa su pesce e verdure e servite con il basilico a filetti.

Cubotti di quiche

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta rettangolare * 5 uova * 200 ml di latte * 150 ml di panna fresca * 80 g di gruyère grattugiato * 2 cucchiai di senape all'antica * Sale e pepe

Rivestite uno stampo rettangolare con la brisée, lasciandola sulla sua carta da forno. Bucherellate il fondo, coprite con alluminio e infornate 10 minuti a 200°. In una ciotola, sbattete le uova e unite il latte, la panna, il formaggio e la senape. Regolate di sale, pepate e versate il composto sulla brisée, dopo aver tolto l'alluminio. Rimettete in forno per 30 minuti. Sfornate la quiche, fate raffreddare e tagliatela a cubotti. Decorate a piacere e servite.

SENAPE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 petti d'anatra * 1 arancia * ½ melagrana * 1 cucchiaio di semi di senape * 1 bicchierino di Marsala secco * 1 ciuffo di salvia * ½ cucchiaino di amido di mais * Sale e pepe

Praticate alcuni tagli a griglia sulla pelle dei petti d'anatra senza incidere la carne. Massaggiate i petti con sale, pepe e i semi di senape pestati leggermente nel mortaio. Disponete i petti in una padella, con la pelle verso il basso. Portate su fiamma vivace e cuocete per circa 8 minuti. Girate i petti e cuoceteli 3-4 minuti dalla parte della polpa. Intanto, spremete il succo dell'arancia e sgranate la melagrana. Scolate parte del grasso formatosi in cottura, lasciandone nella padella circa un cucchiaio. Sfumate con il Marsala, fate evaporare, aggiungete i chicchi di melagrana, la salvia, il succo di arancia e fate restringere pochi istanti, rigirando i petti nella salsa. Toglieteli e fateli riposare qualche minuto in un piatto, coperti con alluminio. Intanto, stemperate l'amido in poca acqua, unitelo alla salsa e fate addensare. Servite i petti, affettati, con la salsa e salvia fresca a piacere.

Petto d'anatra all'arancia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Pasticcio filante di pane alla birra

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di pane integrale * 400 g di formaggio cheddar grattugiato * 1 cucchiaio di senape * 300 ml di birra * Noce moscata * Amido di mais * Burro * Sale e pepe

Tostate leggermente le fette di pane in forno a 200°. Disponetele in uno strato in una pirofila imburrata e irroratele con 1-2 cucchiai di birra. In una casseruola, versate la birra rimasta e unite il cheddar e la senape. Fate sobbollire a fuoco dolce, finché il formaggio è fuso, regolate di sale e pepate. A parte, stemperate un cucchiaino di amido di mais con poca acqua fredda. Unitelo al composto di formaggio e mescolate. Riportate a bollore e fate addensare un paio di minuti. Versate sul pane la salsa al Cheddar e senape e rimettete in forno per circa 15 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 petto di pollo * 1 cipollotto * ½ limone * 1 arancia * 1 cm di zenzero fresco * 1 cucchiaio semi di senape * 1 cuore di cavolo cappuccio * 1 mazzetto di germogli freschi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate arancia e limone, ricavate da entrambi una striscia di scorza e tenete da parte gli agrumi.
In una casseruola, portate a bollore 1,5 l di acqua con il cipollotto mondato, le strisce di scorza, lo zenzero pelato e affettato e una presa di sale. Immergetevi il pollo, riportate a bollore, mettete il coperchio e cuocete 20 minuti.
Spegnete e fate raffreddare il pollo nel brodo. Tagliate metà arancia a fettine sottili e grattugiate il resto della buccia. Spremete il succo di entrambi gli agrumi. Mondate e affettate sottilmente il cavolo, poi conditelo in una terrina con olio e sale. In una ciotolina emulsionate 4 cucchiai d'olio con 2 cucchiai di succo di limone, 2 di arancia, la scorza grattugiata e i grani di senape, leggermente pestati al mortaio. Regolate di sale e pepate. Servite il pollo con le fettine di arancia, irrorando con la salsa e accompagnando con il cavolo e i germogli, sciacquati e asciugati.

Insalata di pollo e cappuccio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Gratin di pesce

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di filetti di merluzzo senza pelle * 500 g di patate * 500 g di carote * 1 spicchio d'aglio * 200 ml di latte * 200 ml di panna fresca * 100 g di gruyère grattugiato * 2 cucchiai di senape * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Sale e pepe

Private i filetti di pesce di eventuali lische. Pelate le patate, raschiate le carote, tagliatele a rondelle sottili e scottatele 5 minuti in acqua bollente salata. Imburrate una pirofila, disponete metà patate e carote in uno strato, adagiate i filetti e unite gli ortaggi rimasti.

In una ciotola, mescolate latte, panna, senape e l'aglio, spellato e tritato. Regolate di sale, pepate e versate nella pirofila. Cospargete con il gruyère, qualche fiocchetto di burro e infornate 20 minuti a 200°. Completate con il prezzemolo tritato.

Torta salata al camembert

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 200 g di camembert * 200 g di caprino * 300 g di pomodorini ciliegia gialli e rossi * 1 cucchiaio di senape all'antica * 1 rametto di rosmarino * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodorini, asciugateli, tagliateli a metà e conditeli in una terrina con la senape, olio, sale e pepe. Rivestite uno stampo con la pasta brisée, lasciata sulla sua carta da forno. Bucherellate il fondo, stendete il caprino e condite con un filo d'olio e una macinata di pepe. Distribuitevi i pomodorini, gli aghi tritati del rosmarino e infornate 25 minuti a 200°. Aggiungete il camembert tagliato a fettine, pepate e cuocete altri 10 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di riso Basmati * 8 filetti di orata senza pelle * 1 cipollotto * 1 mazzetto di crescione o rucola * 1 spicchio d'aglio * 100 ml di vino bianco * 50 ml di panna fresca * 1 cucchiaio di senape * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaio di succo di limone * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate il riso in un colino e versatelo in una pentola con 300 ml di acqua salata. Coprite, portate a bollore e cuocete a fuoco dolce 10 minuti. Spegnete e fate riposare 10 minuti. Intanto, mondate e affettate il cipollotto, compresa la parte verde. Fatelo appassire in un tegame con l'aglio, spellato e tritato, e una noce di burro. Sfumate con il vino e aggiungete la senape, il succo di limone, la panna e il prezzemolo, tagliato a filetti. Regolate di sale, pepate e fate restringere. Private i filetti di pesce di eventuali lische e rosolateli 2-3 minuti per parte in una padella con burro e sale. Sciacquate il crescione (o la rucola). Unite al riso una noce di burro e dividetelo nei piatti (potete aiutarvi con un coppapasta). Coprite con i filetti rosolati e la salsa. Pepate e servite con il crescione (o la rucola).

Filetti di orata con riso

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Sgombro e patate in insalata

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di filetti di sgombro senza pelle * 600 g di patate * 1 piccola cipolla rossa * 4 cucchiai di panna fresca * 2 cucchiai di senape all'antica * 2 cucchiai di aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate e lessatele in acqua salata. Intanto, sbucciate la cipolla, affettatela e mescolatela con la panna, la senape, un filo d'olio e i filetti di sgombro, privati di eventuali lische, rigirando delicatamente. Distribuite il tutto in una pirofila unta d'olio e infornate 15 minuti a 200°. Nel frattempo, scolate le patate, pelatele e tagliatele a rondelle. Conditele con olio e aceto e regolate se occorre di sale. Aggiungete i filetti di sgombro con la loro salsa e servite subito.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di farina, più quella per lo stampo * 3 uova * 100 ml di latte * 100 g di prosciutto cotto a fette * 80 g di emmentaler grattugiato * 2 cucchiai di senape all'antica * 1 bustina di lievito in polvere * Burro * 80 ml di olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbattete le uova in una ciotola e unite l'olio, il latte, la senape e il formaggio grattugiato. Aggiungete la farina, setacciata con il lievito, e amalgamate bene. Incorporate il prosciutto cotto sminuzzato finemente, regolate se occorre di sale, pepate e mescolate. Versate il composto uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato, e infornate a 180° per circa 40 minuti. Sfornate il plum cake e lasciatelo raffreddare prima di sformare e servire.

Cake al prosciutto cotto

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

SENAPE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di fesa di vitello da circa 150 g l'una * 300 g di polpa di vitello macinata * 4 fette di lardo * 400 g di funghi champignon * 1 cipolla tritata * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di olive verdi snocciolate * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di timo * 2 cucchiai di panna fresca * 1 cucchiaio di senape * 500 ml di brodo di carne * 1 cucchiai di farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate l'aglio. Assottigliate le fette di fesa con il batticarne. In una terrina, mescolate la carne macinata con il prezzemolo tritato, le olive sminuzzate, metà dell'aglio, sale e pepe. Suddividete il ripieno sulle fette di fesa, chiudetele a fagottino, avvolgetele nelle fette di lardo e legate con qualche giro di spago. Fate rosolare i fagottini 2 minuti per lato in un tegame, con un filo d'olio. Toglieteli e fate appassire nel tegame la cipolla, spellata e tritata, con poco altro olio e l'aglio rimasto. Spolverizzate la farina, mescolate un minuto e stemperate con il brodo. Portate a bollore, riunite i fagottini e cuocete 25 minuti senza più girarli. Aggiungete i funghi, puliti e affettati, e proseguite la cottura 15 minuti. Unite senape e panna, mescolate, regolate di sale, pepate e fate addensare. Servite gli involtini con il loro intingolo, pepe e timo, accompagnati a piacere con patate al vapore e valeriana.

Fagottini di vitello

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Pollo in casseruola

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fusi di pollo * 4 patate * 1 cipolla * 200 ml di panna fresca * 2 cucchiai di senape all'antica * 150 ml di vino bianco * 1 ciuffo di prezzemolo * Brodo di pollo * Burro * Sale e pepe

Sbucciate e affettate la cipolla. Fatela appassire in una casseruola, con una noce di burro. Intanto, pelate e tagliate a tocchi le patate. Aggiungete nella casseruola i fusi di pollo, rosolateli, salate, pepate e sfumate con il vino. Fate evaporare, unite le patate, un dito di brodo e mescolate. Mettete il coperchio e fate sobbollire per circa 30 minuti, bagnando con altro brodo se occorre. Aggiungete la senape e la panna, mescolate e lasciate addensare la salsa 10 minuti. Regolate di sale e pepe e servite con il prezzemolo tritato.

CIAMBELLONI

dulcis in fundo

Di semolino con ciliegie

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
300 g di ciliegie * 150 g di farina autolievitante, più quella per lo stampo * 150 g di semolino fine * 250 g di burro, più quello per lo stampo * 450 g di zucchero * 3 uova * 250 g di ricotta * 60 ml di latte * 2 cucchiaini di amido di mais * 2 cucchiai di liquore all'amaretto * 1 cucchiaino di estratto di mandorla * 10 amaretti

Lavate e snocciolate le ciliegie. Stemperate l'amido in una casseruola versando poco per volta 100 ml di acqua fredda. Aggiungete il liquore, 200 g di zucchero e portate a bollore. Unite le ciliegie, cuocete 10 minuti, scolatele e fate addensare lo sciroppo 10 minuti. Frullate 10 amaretti nel mixer per ottenere una polvere. Mescolatela in una ciotola con la farina e il semolino. Montate nel mixer il burro morbido con lo zucchero rimasto e l'estratto di mandorle. Unite un uovo alla volta e il mix di farina, alternato con la ricotta e il latte. Versate l'impasto in uno stampo a ciambella, imburrato e infarinato, e infornate 45-50 minuti a 180°. Sfornate, fate raffreddare 10 minuti e sformate. Irrorate con lo sciroppo e guarnite con le ciliegie e gli amaretti rimasti, sbriciolati.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
250 g di farina di riso, più quella per lo stampo * 4 uova * 50 g di fecola di patate * 220 g di burro, più quello per lo stampo * 200 g di zucchero di canna * 200 g di crema allo zabaione pronta * 80 g di panna acida o yogurt greco * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 1 cucchiaino di cannella in polvere * 2 cucchiaini di lievito in polvere * ½ cucchiaino di bicarbonato * Sale

In una ciotola, montate il burro ammorbidito con lo zucchero di canna fino a ottenere una spuma soffice. Aggiungete un uovo alla volta, la vaniglia e un pizzico di sale. Usando una spatola, incorporate poco a poco la farina di riso e la fecola, setacciate con il lievito, la cannella e il bicarbonato, alternandole con la crema allo zabaione. Unite al composto la panna acida (o lo yogurt) e mescolate bene. Versate l'impasto in uno stampo a ciambella con il fondo scanalato, ben imburrato e infarinato. Infornate lo stampo 50 minuti a 180°. Sfornate e lasciate raffreddare prima di sformare il dolce.

Con crema allo zabaione

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

CIAMBELLONI

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
3 banane * 250 g di farina, più quella per lo stampo * 3 uova * 110 g di burro, più quello per lo stampo * 200 g di zucchero di canna * 200 g di panna acida o yogurt greco * 2 cucchiaini di caffè solubile * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 1 cucchiaino di cannella in polvere * ½ cucchiaino di bicarbonato * 1 cucchiaino di lievito in polvere * Zucchero a velo * Sale

Sbucciate e schiacciate le banane, per ottenere una purea. Lavorate nella planetaria il burro morbido con lo zucchero di canna fino a ottenere un composto cremoso. Unite un uovo alla volta, la purea di banane, la panna acida (o lo yogurt), l'estratto di vaniglia e un pizzico di sale, sempre amalgamando. Aiutandovi con una spatola, incorporate la farina setacciata con il lievito, il bicarbonato e la cannella. Diluite il caffè solubile in una tazzina con 30 ml di acqua tiepida e unitelo al composto. Mescolate bene e versate il composto in uno stampo a ciambella a pareti alte, imburrato e infarinato. Infornate 40 minuti a 180°. Sfornate, fate raffreddare, sformate e spolverizzate di zucchero a velo.

Con banana e caffè

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Integrale all'avena

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
130 g di farina 00, più quella per lo stampo * 130 g di farina integrale * 2 cucchiai di fiocchi di avena * 170 g di yogurt greco * 2 uova * 180 g di zucchero * 100 ml di olio di semi di mais * 1 limone * 1 bustina di lievito in polvere * Burro * Sale

In una terrina, sbattete le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete lo yogurt, l'olio, le farine setacciate con il lievito e un pizzico di sale. Incorporate i fiocchi d'avena. Lavate il limone, grattugiate la scorza sull'impasto e mescolate. Versate il composto in uno stampo a ciambella, imburrato e infarinato. Infornate 45 minuti a 180°. Sfornate, lasciate raffreddare e sformate.

Morbidissimo al limone

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
50 g di farina * 50 g di fecola di patate * 6 uova * 150 g di zucchero semolato, più quello per lo stampo * 1 limone * 2 cucchiai di mandorle a lamelle * Burro * Sale

Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. Lavate il limone e grattugiate la scorza. Montate i tuorli con lo zucchero, la scorza e un pizzico di sale per ottenere una spuma. Unite le farina, setacciata con la fecola, e incorporate delicatamente gli albumi montati a neve. Imburrate uno stampo da ciambella, spolverizzatelo di zucchero e cospargetelo con le mandorle. Versate il composto e infornate 50 minuti a 150°. Sfornate e lasciate raffreddare prima di sformare e servire.

Glassato al cioccolato

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
260 g di farina, più quella per la lavorazione * 30 g di zucchero * 80 g di burro, più quello per lo stampo * 150 g di cioccolato fondente * 200 g di cioccolato al latte * 1 cucchiaino di lievito di birra disidratato * 200 ml di panna fresca * 50 ml di latte * Sale

Mescolate nell'impastatrice la farina con il lievito e lo zucchero. Iniziate a lavorare incorporando 160 ml di acqua tiepida e un pizzico di sale. Aggiungete il burro morbido a pezzetti e impastate. Coprite e fate lievitare un'ora e 30 minuti. Stendete la pasta sul piano infarinato formando un rettangolo. Distribuite il cioccolato fondente tritato, arrotolate e passate 15 minuti in freezer. Riportate il rotolo sul piano di lavoro. Con un coltello affilato, tagliatelo a metà per il lungo e attorcigliate tra loro le due parti. Inserite il rotolo in uno stampo a ciambella imburrato e fate riposare 30 minuti. Spennellate la superficie con poco latte. Infornate 35-40 minuti a 200°. Sfornate e fate raffreddare. In un pentolino, sciogliete il cioccolato al latte con la panna e il latte rimasto. Sformate il dolce, irroratelo con la glassa e decorate, a piacere, con fiori edibili.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
300 g di farina, più quella per lo stampo * 80 ml di olio di oliva * 150 g di zucchero * 3 arance * 30 g di pinoli * 40 g di gherigli di noce * 1 cucchiaio di semi di sesamo * ½ cucchiaino di chiodi di garofano in polvere * 30 ml di liquore all'arancia * 1 bustina di lievito in polvere * Caramello pronto * Burro * Sale

Mescolate lo zucchero in una ciotola con l'olio, unito a filo, finché è sciolto. Unite il liquore, il succo delle arance, le noci sminuzzate, i pinoli e i chiodi di garofano in polvere, amalgamando con una frusta a mano. Aggiungete poco alla volta la farina, setacciata con il lievito. Versate il composto in uno stampo a ciambella a pareti alte imburrato e infarinato. Cospargete con i semi di sesamo e infornate 45 minuti a 180°, coprendo con alluminio per i primi 15 minuti. Sfornate il dolce, lasciatelo raffreddare, sformatelo e servitelo accompagnato dal caramello e, a piacere, da pinoli, noci sminuzzate e scorzette di arancia candite.

All'arancia con pinoli e noci

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Lievitato ai semi di papavero

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
350 g di farina, più quella per la lavorazione * 50 g di zucchero di canna * 100 ml di latte * 3 uova * 250 g di burro, più quello per lo stampo * 140 g di semi di papavero * 100 g di granella di mandorle * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 7 g di lievito di birra secco * 4 cucchiai di miele * Zucchero a velo

Lavorate nell'impastatrice, la farina setacciata con lo zucchero, il lievito, il latte tiepido, le uova e un pizzico di sale. Unite 150 g burro a pezzetti e continuate a impastare finché è incorporato. Coprite e fate lievitare 2 ore. Tostate qualche istante in una padella antiaderente la granella di mandorle e i semi di papavero. Trasferite in una ciotola e fate raffreddare. Unite il burro rimasto, morbido, la vaniglia e il miele. Stendete la pasta sul piano infarinato formando un rettangolo. Spalmatevi la farcia, arrotolate l'impasto e sistemate il rotolo in uno stampo a ciambella imburrato e infarinato. Coprite e fate lievitare 30 minuti. Infornate 35 minuti a 200°. Sfornate, fate raffreddare, sformate e spolverizzate a piacere di zucchero a velo.

CIAMBELLONI

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
200 g di farina 00, più quella per lo stampo * 100 g di farina di mandorle * 150 g di zucchero semolato * 100 g di burro, più quello per lo stampo * 3 uova * 1 bicchiere di latte * 1 bustina di lievito in polvere * 1 limone * Zucchero a velo * Sale

Lavate il limone e grattugiate la scorza. In una ciotola, montate le uova con lo zucchero semolato fino a ottenere un composto spumoso. Unite il burro fuso, la farina di mandorle, la scorza e un pizzico di sale. Incorporatevi la farina 00, setacciata con il lievito, alternandola con il latte. Versate il composto in uno stampo a ciambella, imburrato e infarinato, e infornate 40 minuti a 180°. Sfornate, fate raffreddare, sformate il dolce e cospargetelo leggermente di zucchero a velo.

Con farina di mandorle

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Angel cake alle arance rosse

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
140 g di farina * 12 albumi * 420 g di zucchero semolato * 1 arancia rossa * 2 cucchiai di sciroppo d'acero o miele * 1 cucchiaino di cremor tartaro * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 100 g di zucchero a velo

Lavate l'arancia, tagliatene metà a fettine sottili e spremete l'altra metà. Portate a bollore in un tegame 500 ml d'acqua con 150 g di zucchero semolato e lo sciroppo (o il miele). Immergetevi le fette di arancia, fatele sobbollire 30 minuti e scolatele su una griglia. Montate nel mixer gli albumi con il cremor tartaro e lo zucchero semolato rimasto, unito poco per volta, fino a ottenere una meringa soda. Incorporate con una spatola la farina setacciata e la vaniglia. Versate l'impasto in uno stampo da angel cake di alluminio, a pareti lisce e con i piedini. Infornate 30-35 minuti a 180°. Sfornate, capovolgete lo stampo e fate raffreddare. Passate la lama di un coltello lungo i bordi del dolce, sformatelo e trasferitelo su un piatto da portata. Stemperate lo zucchero a velo con il succo di arancia per ottenere una glassa. Irroratela sul dolce e decorate con le fettine di arancia candite.

Red velvet allo yogurt

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
270 g di farina, più quella per lo stampo * 110 g di burro, più quello per lo stampo * 250 g di zucchero semolato * 2 uova * 220 g di yogurt * 3 cucchiai di cacao amaro * 1 cucchiaino di bicarbonato * 1 cucchiaino di aceto bianco * Colorante rosso per alimenti * Zucchero a velo * Sale

Montate il burro morbido con lo zucchero semolato, per ottenere un composto soffice. Unite un uovo alla volta, qualche goccia di colorante, l'aceto e un pizzico sale. Incorporate la farina setacciata con il cacao e il bicarbonato, alternandola con lo yogurt.

Versate il composto in uno stampo a ciambella imburrato e infarinato e infornate 30-35 minuti a 180°. Sfornate, lasciate intiepidire 10 minuti, sformate e lasciate raffreddare su una griglia. Spolverizzate di zucchero a velo prima di servire.

Rustico ai mirtilli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
75 g di farina 00, più quella per la lavorazione * 75 g di farina 1 * 2 cucchiai di farina di mandorle * 75 g di zucchero di canna * 1 uovo * 75 ml di latte * 125 g di yogurt * 20 ml di olio di semi di girasole * 8 g di lievito in polvere * 200 g di mirtilli * 2 limoni * Zucchero a velo * Sale

Lavate i limoni. Grattugiate la scorza e spremete il succo di un limone. In una ciotola setacciate le farine 1 e 00 con il lievito e unite lo zucchero, la scorza, la farina di mandorle e un pizzico di sale. In un'altra ciotola sbattete l'uovo con il latte, lo yogurt, il succo e l'olio. Amalgamate velocemente i composti, senza lavorare troppo l'impasto. Lavate i mirtilli, infarinatene 2/3 leggermente e incorporateli all'impasto. Distribuite il resto dei mirtilli sul fondo di uno stampo a ciambella, imburrato e infarinato. Versate l'impasto e infornate 40-45 minuti a 160°. Sfornate, fate raffreddare e sformate. Spolverizzate il dolce di zucchero a velo e guarnite con il limone rimasto, a fettine.

Direttore responsabile
UMBERTO BRINDANI

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 11/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia

Tutti i diritti di riproduzione e di proprietà letteraria e artistica riservati

GENTE

Il settimanale della famiglia italiana

Inchieste, cronaca, personaggi, spettacolo, cucina, salute, shopping, animali

Attualità
Personaggi
Intrattenimento

abbonati subito

Maxi sconto **56%**

1 ANNO 52 NUMERI A *SOLI* € 49,90* anzichè ~~€114,40~~

GRANDI VANTAGGI

- 6 MESI DI LETTURE GRATIS
- *SOLO € 0,97 A COPIA*
- RISPARMIO DI BEN € 64,50
- VERSIONE DIGITALE INCLUSA

* + € 5,90 come contributo spese di spedizione, per un totale di 55,80 euro (iva inclusa)
Offerta valida solo per l'Italia. Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola.
L'abbonamento non include gli allegati in edicola. La presente offerta, in conformità con l'art.45 e ss. del codice del consumo,
è formulata da Hearst Magazines Italia S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero.
Per maggiori informazioni visita www.abbonationline.it/cgahearst

ABBONATI O REGALA GENTE, SCEGLI TU COME:

INTERNET
Entra nel sito dedicato:
www.abbonationline.it/gentepag23

POSTA
Spedisci in busta chiusa a
HEARST - Servizio Abbonamenti
CASELLA POSTALE 97
VIA DALMAZIA 13
25126 BRESCIA BS

TELEFONO
Chiama il n.02 4957 2005
(Servizio attivo dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00. Costo della chiamata a tariffazione base, in funzione del piano tariffario in essere con il proprio operatore telefonico)

TAGLIARE LUNGO LA LINEA TRATTEGGIATA

GENTE — COUPON DI ABBONAMENTO

SI desidero abbonarmi o regalare GENTE per 1 anno (52 numeri) con lo **sconto del 56%.**
Pagherò **solo euro 49,90** + euro 5,90 come contributo spese di spedizione,
per un totale di euro 55,80 (IVA inclusa) invece di euro ~~114,40~~.
In più è inclusa la versione digitale per tutta la durata dell'abbonamento cartaceo.
NON INVIO DENARO ORA. SCELGO LA SEGUENTE FORMA DI PAGAMENTO. 289 11 333 289 01
☑ Con bollettino postale che mi invierete

MI ABBONO ☐ REGALO L'ABBONAMENTO ☐

SCRIVO QUI I MIEI DATI: Da compilare anche in caso di abbonamento - dono (Per favore scrivere in stampatello)

Nome ____
Cognome ____
Via ____ N. ____
CAP ____ Località ____ Prov. ____
Telefono ____ E-mail ____
(La preghiamo di indicare il suo numero telefonico ed e-mail per agevolare la comunicazione con il Servizio Abbonati)

ABBONAMENTO - DONO DA INVIARE A: (Per favore scrivere in stampatello)

Nome ____
Cognome ____
Via ____ N. ____
CAP ____ Località ____ Prov. ____
Telefono ____ E-mail ____
(La preghiamo di indicare il suo numero telefonico ed e-mail per agevolare la comunicazione con il Servizio Abbonati)

IMPORTANTE
PER PAGARE CON MODALITÀ CARTA DI CREDITO
COLLEGATI AL SITO: **www.abbonationline.it/gentepag23**

INFORMATIVA PRIVACY

Hearst Italia, in qualità di titolare del trattamento, userà i dati che ci fornisci per erogare l'abbonamento, per comunicare con te e per adempire agli obblighi di legge. Per maggiori informazioni, visita la nostra Informativa Privacy al seguente link www.hearst.it/privacy.

Hearst Italia userà inoltre i tuoi dati per inviarti comunicazioni sui propri prodotti, servizi nonché per proporti sconti e offerte. Se non vuoi essere contattato per questa finalità, spunta la seguente casella:
Non desidero ricevere comunicazioni promozionali da Hearst Italia: ☐

Vorremmo inoltre contattarti per l'invio di comunicazioni di offerte e promozioni dei nostri Partner Commerciali, come descritto nella nostra Informativa Privacy. Se vuoi essere contattato per questa finalità, spunta la seguente casella:
Desidero ricevere informazioni dai Partner Commerciali di Hearst Italia: ☐

Se cambi idea puoi segnalarcelo scrivendoci a privacy@hearst.it o seguendo le istruzioni presenti in ogni comunicazione.

demeter
you will grow
COLTIVIAMO
PASSIONE
demeter.it